ГУЗЕЛЬ УСМАНОВА

12 шагов воспитания без слез

ЭФФЕКТИВНОЕ ПОСОБИЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приходилось ли вам видеть или слышать истерику 2-3-летнего ребенка? А жить под одной крышей с таким чудом? Моя 23-летняя работа с более чем 35000 новорожденных детей дает мне основания утверждать, что реально вырастить без истерик ребенка с любым темпераментом и с любым характером! Для этого нужно знать секреты того, как с рождения растить детей без истерик и капризов. Знать их и применять! Хотите больше спокойствия в доме и счастливых улыбок в семье? Тогда прочтите эту книгу!

- 12 шагов воспитания без слез
  - ○
  - ○
  - ○ Для кого эта книга
    - ■
  - ○ Введение
  - ○ С чего все начинается
  - ○ Принципы обращения с новорожденным
    - ■
    - ■ 1-й принцип обращения
    - ■ 2-й принцип обращения
    - ■ 3-й принцип обращения
    - ■ 4-й принцип обращения
    - ■ 5-й принцип обращения
    - ■ 6-й принцип обращения
  - ○ 12 шагов воспитания без слез, или Как действовать родителю для избежания истерик (пошаговая инструкция)
    - ■ Шаг первый
    - ■ Шаг второй
    - ■ Шаг третий
    - ■ Шаг четвертый
    - ■ Шаг пятый
    - ■ Шаг шестой
    - ■ Шаг седьмой
    - ■ Шаг восьмой
    - ■ Шаг девятый
    - ■ Шаг десятый
    - ■ Шаг одиннадцатый
    - ■ Шаг двенадцатый
  - ○ Послесловие

12 шагов воспитания без слез
Гузель Азатовна Усманова

Эффективное пособие

Посвящается таким мамам с большим сердцем, как моя,
Исламова Фина Файзрахмановна

Для кого эта книга

Для беременных и только родивших мам, их близкого окружения, бабушек и дедушек, нянь, студентов медвузов и медучилищ, медсестер, старшеклассников и старшеклассниц.

Введение

Хотите Вашего ребенка искупать впервые в жизни? Хотите, чтобы он купался как минимум спокойно уже в 1-й раз? Хотите, чтобы все последующие водные процедуры сопровождались только радостными возгласами и прекрасными улыбками Вашего ненаглядного чада?

Давайте смотреть шире!

Хотите, чтобы любое Ваше действие с ребенком, как первое, так и все последующие, всегда сопровождались спокойной атмосферой? Чтобы ребенок доверял Вам с 1-х дней, чтобы он всегда с Вами сотрудничал, а не занимал позицию «сам за себя».

Хотите?

Вы желаете, чтобы ребенок рос без истеричного плача, без капризов с 1-х недель жизни?

Вы хотите вырастить ребенка уравновешенным, независимо от его темперамента?

Тогда эта книга для Вас!

Каждая из любящих мам мечтает о том, чтобы ее ребенок, когда он подрастет, да и в любом возрасте будет относиться к своей маме с настоящей искренней любовью.

Это на самом деле зависит от нас с вами, дорогие мамы! Исключительно от нас! Если наша забота о малыше с 1-х дней была пронизана ЛЮБОВЬЮ, добротой, терпимостью, то когда наш

малыш подрастает, он возвращает нам той же монетой: он нас любит, он относится к нам по-доброму и достаточно терпим, насколько может быть терпим ребенок. Конечно же, это не будет робкий тихоня, но это будет живой неподавленный ребенок, который ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛЮБИТ ВАС!

Вы же хотите такого ребенка?

А с чего собственно начинаются капризы, истерики, бесконечные слезы?

Ребенок просто хочет поистерить? Он просто такой с рождения? Или, как я часто слышала в детстве и почти поверила в это: «Ребенок ДОЛЖЕН ПЛАКАТЬ. У него легкие развиваются».

Оооо, дорогие родители! Как же мне хочется порой закричать: «Да черта с два ваш ребенок будет кричать и плакать без причины! Это как же он дошел „до ручки“, что он начинает визжать с первой минуты каких-то ваших действий с ним!»

Ребенок первых месяцев жизни никогда не будет без причины изводить вас криком, никогда!

И проблема номер один в этой ситуации — чаще всего родитель! Не верите? Хорошо, посмотрим по ходу чтения книги как на самом деле обстоят дела.

Предлагаю вашему вниманию самый мудрый и легкий подход, чтобы детки с пеленок не росли капризулями. Росли уверенными в себе, счастливыми, более душевно и физически здоровыми, любящими вас! Почему это самый мудрый и легкий подход? — можете спросить вы. Ответ прост: потому что все это

взято из жизни!

С чего все начинается

Первое, что надо уяснить нам с вами, чтобы дальнейшее чтение могло принести вам реальную пользу, так это то, что **новорожденный ребенок такой же человек**. Не какой-то особый непонятный вид жизни, который со временем превращается в человека. **Новорожденный ребенок с такими же эмоциями и жизненно важными потребностями**.

Единственное, что тело еще очень маленькое. И ребенок только учится обращаться с этим телом. И очень часто этому быстро растущему организму нужны еда, сон, сухие штанишки, отдых и многое другое. Словом, маленькому телу постоянно нужны помощь и забота со стороны взрослого.

И вот тут очень важно насколько своевременно и правильно что-то делает родитель, насколько оперативно он понимает плач или призыв малыша, насколько быстро предлагает решение очередной задачки (еда, сухая чистая одежда, пообщаться и т. д.). Не менее важно, насколько родитель правильно общается и обращается с новорожденным ребенком.

Вопросы

Что нужно уяснить родителю в первую очередь?

_____
_____
_____

Новорожденный ребенок испытывает такие же эмоции, что и взрослый, или нет?

_____
_____
_____

Принципы обращения с новорожденным

Основополагающий принцип: обращайтесь с новорожденным так, как Вы говорили бы с понимающим человеком, и очень скоро Ваш малыш будет Вас понимать!!!

Это кажется невероятным только на первый взгляд. Но стоит Вам посмотреть на ситуацию своими глазами, то Вы убедитесь сами: вот он Вас внимательно слушает, вот он улыбнулся к месту или издал приятный ласковый звук (а мы считаем, что случайно или совпало), вот он подает зазывающие нежные звуки, мол, давай поговорим и с ожиданием и нежностью смотрит на Вас…

И это уже в 1-е недели жизни! Ловите эти счастливые моменты! Поддерживайте такое общение!

Есть 6 основных принципов обращения с новорожденным малышом.

И эти принципы в чистом виде полное выражение любви родителей к своему родившемуся чаду! Эти принципы были сформулированы и выданы в свет одним великим философом 20-го века. Миллионы людей по всему миру используют эти принципы со своими новорожденными детьми. Теперь такая возможность есть и у вас!

1-й принцип обращения

Через 3 дня (можно позже), как родится ваш малыш, подойдите к малышу всей семьей: мама, папа, другие дети. И поприветствуйте нового члена семьи, сообщите ему, что вы ему рады, что его ждали в этой семье, что его никогда не оставят.

Сообщите новому члену семьи все это. Он должен знать это уже сейчас!

Если вы это сделаете, то вы реально увидите успокоение на лице и услышите вздох облегчения у ребенка!

Вы в легком шоке от этой информации или что-то в таком духе? Ладно. Просто сделайте это и увидите истинность сказанного. Вы же в любом случае общаетесь с ним, так внесите своим общением важные для него сведения!

2-й принцип обращения

Обращайтесь всегда вежливо и уважительно с мамой и малышом, и тогда все у них будет хорошо.

Казалось бы, в чем фокус? Всем этот факт известен. Но на деле этот принцип часто не соблюдается.

В чем ценность этого принципа? Создание атмосферы. Если дома дружелюбная обстановка, веет теплом и любовью, то любые промахи неопытных родителей малыш с легкостью перенесет.

И женщина быстрее восстановится во всех отношениях.

Если же дома «плохая погода», есть напряжение, то ребенок часто хнычет, часто просится на руки, на грудь. Затем переедает, затем проблемы с животиком, затем… Это нерадостная картина. Давайте не будем ее создавать!

Дорогие мамы и папы! Хотите проще и легче пережить 1-й месяц после родов? Тогда обращайтесь всегда вежливо и уважительно с мамой и малышом, и тогда все у них будет хорошо.

Мама и малыш на самом деле проделали большую работу, и они заслуживают доброго уважительного отношения.

3-й принцип обращения

Малыш должен знать, что добивается побед. Хвалите его!

Помните, как вы в первый раз удачно испекли пирог, успешно припарковали машину, сделали красиво что-то своими руками? Для вас было ценным, что в тот момент кто-то вас подбодрил, похвалил ваш труд или даже восхитился? Что вы при такой поддержке ощутили? И не ошибусь, если отвечу так: желание повторить! Уверенность в себе, что я могу это сделать!

Так же и ваш новорожденный малыш нуждается в вашей поддержке! Поначалу особенно. Это делает нашего сыночка или доченьку гораздо увереннее в своих действиях. Вот малыш хорошо пососал грудь, вот старательно двигается, лежа на животике, вот он вас предупредил о желании пописать и пописал в тазик, вот спокойствием реагирует на утреннюю обработку тела… Посмотрите, сколько поводов малыша похвалить!

И тогда он точно будет знать, что добивается побед! И такой ребенок в разы уравновешенней, в разы увереннее в себе! С 1-х недель жизни. Это кажется невероятным, но это так! Получите эти победы со своим малышом!

4-й принцип обращения

Хотя бы один раз в день малыш должен видеть маму с папой вместе.

Это поможет ребенку сформировать правильное

представление о семье изначально. Здесь не нужны больше слова. Все просто!

Хотя бы 5 минут в день малыш должен видеть маму с папой вместе.

5-й принцип обращения

Никогда не ссоримся и не ругаемся при малыше. Иначе это разрушает его чувство защищенности и уверенности в том, что его любят.

Ребенок еще долгое время после рождения — месяцы, а кто и годы — ощущает очень тесную связь с матерью. Все эмоции, переживаемые мамой, в доли секунды передаются малышу. И особо ранимые натуры сразу демонстрируют расстройство: вот бровки домиком, настроение испортилось, детка тихо капризничает или же устраивает настоящий концерт.

Степень расстройства ребенка зависит исключительно от того, насколько мама переживает о чем-то.

Да, бывает, что мы ссоримся и ругаемся. Бывает! Но если надо что-то обсудить с мужем и разговор обещает быть горячим, то устройте головомойку не при ребенке, а в другой комнате.

Никогда не ссоримся и не ругаемся при малыше.

6-й принцип обращения

Не ожидайте от малыша больше того, что он может делать. 40 долгих недель шло развитие тела из двух клеточек.

Сформировался сложный организм, но еще многие системы к моменту рождения незрелые. К тому же первые недели после рождения идет процесс адаптации к новым условиям жизни. Например, в 1-е сутки жизни доношенный малыш может съесть за 1 раз не больше 1 чайной ложечки. А в 1 месяц он за 1 раз способен высосать до 100–150 мл. Представляете, какие большие изменения происходят в теле? И на 1-ом месяце жизни надо с особым терпением относится ко всем желаниям ребенка! Ваша терпимость с лихвой окупится!

Вопросы

Что нужно сделать семье сразу после выписки из роддома?

_____
_____
_____

Как ребенку можно помочь, чтобы он рос более уверенным?

_____

_____
_____

Что будет, если родители ссорятся при ребенке?

_____
_____
_____

Почему вам не нужно многого ожидать от новорожденного ребенка?

_____
_____
_____

12 шагов воспитания без слез, или Как действовать родителю для избежания истерик (пошаговая инструкция)

Шаг первый

Вы выбираете подходящий момент, чтобы ребенка, например, искупать или сделать ему массаж.

Возьмем для примера купание. На основе этого примера мы разберем все возможные ошибки и как их избежать.

Подходящий момент — это момент, когда ваш малыш вполне сытый, не хочет спать и в хорошем настроении.

На самом деле, такие моменты кратковременны на 1-ом месяце жизни. Поэтому, если вы затрудняетесь выкроить время, то поступайте просто: ребенок проснулся (обычно он хочет есть), покормили его и вот теперь готовьте ванную или готовьтесь к утренним процедурам. На это уйдет 10–15 минут. Ребенок при таком подходе будет с вами гораздо лучше сотрудничать.

Как бывает чаще всего: мама просчитывает, что надо уложить спать после купания, а перед сном покормить. Поэтому купаться несут зачастую голодного и уставшего ребенка. Что это нам дает? Правильно: плач, рев, истерики, — зависит от возраста и темперамента вашего малыша.

Примените это правило к себе и все встанет на свои места: если вы голодны или хотите спать, а вам предлагают что-то «очень важное, полезное, ценное», то скорее всего вы откажетесь от «суперценного» предложения. И просто пойдете есть и отдыхать. У ребенка такой же подход в выборе приоритетов,

только он не может пока сам пойти и взять, что ему нужно. Только по его поведению мы можем понять, согласился ли с нами малыш.

Вопросы

Что значит подходящий момент?

_____
_____
_____

Почему важно выбирать такой момент для действий с ребенком?

_____
_____
_____

Шаг второй

Вот вы выбрали правильное время для купания. Что теперь? Хватаем и бежим? Не-е-е-е-т!

Мы же знаем с вами, что ребенок любого возраста — это такой же человек, что и вы — взрослый. Если вас без предупреждения куда-то поведут, насильно потащат или понесут, то вы, я думаю, как минимум спросите: «Что происходит? Куда меня ведут?» А на деле чаще будет довольно бурная реакция со стороны взрослого, чьи интересы не учли и кого без спроса куда-то пытаются отправить. Неприятно? Некомфортно? Небезопасно? Неуверенно? В конце концов, нарушение ваших прав? Конечно, когда вы не в курсе, что пытаются с вами сделать!

Поэтому прежде, чем что-то делать с ребенком, скажите ЧТО вы собираетесь с ним делать. Объясните это просто: что его ждет, что он будет ощущать.

К примеру: «Сынок, сейчас пойдем в ванную. Будешь купаться. Водичка теплая, приятная». Или: «…Будешь плавать! Вода прохладная…» Все по ситуации: что будете делать, о том и предупреждайте. Говорите просто и прямо, что ожидает ребенка.

И тогда ваш ребенок с бОльшим доверием и, возможно, с

радостью на ваших руках отправится в ванную.

Я каждый день у себя на работе вижу, как отсутствие этого шага рождает у детей тревожность, недоверие и плач у детей вплоть до 6-7-летнего возраста. Родители этих детей никогда не предупреждают, куда несут или ведут детей, что будут с ними делать. Особенно, если что-то будет делать незнакомый человек. О, боже! Какие истерики тут бывают!..

Есть немало взрослых, которые до сих пор считают, что ребенок ничего не понимает, поэтому «что перед ним распинаться? пошел и сделал без лишних слов». И это огромная ошибка! Это заблуждение, которое рождает роковые ошибки в воспитании детей у многих родителей. У нас есть шанс вырастить счастливого самостоятельного уверенного в себе человека, при этом любящего своих родителей!

Вопросы

Почему нужно говорить ребенку о предстоящих процедурах?

_____
_____
_____

Как может сказаться на ребенке несоблюдение этого шага?

_____
_____
_____

Шаг третий

Делаем только то, что обещали! И только так, как обещали!

Только без обмана! Утраченное доверие очень сложно восстановить, если вообще возможно.

Вы скажете: «В чем проблема? Кто обманывает ребенка?»

Поясню на примере купания: вот мы пообещали, что будем купаться в теплой водичке, а тут мама видит, что настроение у малыша отличное, и почему бы не начать закаливание? И вот без всякого предупреждения начинает его обливать. Малыш от неожиданности опешил, но смолчал: он еще не потерял доверие. Тут мама смотрит: о, пронесло! Надо еще! И добавляет еще ушат воды попрохладнее. И тут раздается визг: ребенок потерял покой, уверенность. Теперь он ни в чем не уверен в этой ванной комнате. И если мать не включит свой разум, она не поймет в чем дело. Зачастую так и происходит…

А потом мы удивляемся: что это наш ребенок разлюбил купаться? Или: «Он вообще не дает с собой ничего делать! Сразу в крик».

Какой вывод? Пришли купаться, обещая теплую воду? Так предоставьте теплую воду!!! Реально теплую для него, а не очень теплую (горячую для малыша) или едва теплую (очень прохладную для ребенка).

Припоминаю такую маму. Если ее маленькая дочь в хорошем

расположении духа, то Н. еще что-нибудь добавляла к привычным действиям. Спокойно перенесла утреннюю обработку? Так надо быстренько «под шумок» ногти подстричь, уши получше почистить, носик проверить заодно… И только когда малышка начинала сильно плакать, Н. переставала все свои проверки-чистки. Боже мой, и так каждый раз!

Усвойте правило не только для купания, но и для любого Вашего действия: первое впечатление о любом действии должно быть, просто обязано быть положительным!!! Не портите первое впечатление ребенка о купании, массаже и обо всем остальном вашем «колдовстве» с ребенком лишь потому, что вы не знали или забыли. Это встанет вам очень дорого позже: капризы, капризы, ваши нервы, а позже напряженная атмосфера в доме.

Вопросы

В чем основная мысль этого шага?

_____
_____
_____

Что произойдет, если нарушить этот шаг?

_____
_____
_____

Шаг четвертый

Вот вы выбрали верное время для вашего «колдовства», предупредили свое маленькое чудо о том, что будете делать и на самом деле не обманули надежды ребенка: действительно купаете в ванной, реально теплая вода… Все, как обещали. НО: мама сшибла локтем фен, и он с грохотом упал на пол. Или яркий свет в ванной ослепил ребенка. Или папа резко плеснул воды на голову малышу. Или мама с папой начали спорить как лучше держать, поливать и т. д. Ииииии… малыш испугался, расстроился, и вот впечатление о купании испорчено.

Поэтому шаг 4: создаем все условия, все делаем уверенно, спокойно, без резких движений, чтобы не испугать нашего новорожденного малыша.

Дети настолько разные! Кто на что реагирует: кому-то не нравится свет, что ярко светит в глаза в ванной. Поэтому купайте при приглушенном свете! Это для многих актуально! Кому-то очень не нравится резкое извлечение из воды. Это особо актуально для детей — кесарят* (*детей, рожденных путем кесарева сечения). Их из воды достаем всегда медленно!!! Кому-то нравится купаться лицом вниз (лучше практикуйте оба варианта: лицом к себе и лицом вниз — к воде; тогда, меняя положение, можете продлить водную процедуру). А есть дети, которых купать можно как угодно, только бы купали (но таких, увы, все реже и реже встречаю).

Перед купанием важно организовать пространство: чтобы

ничего лишнего не было под руками, чтобы ничего не могло упасть сверху на малыша или просто вниз, чтобы сама ванночка располагалась достаточно высоко — на подставке или стиральной машине (иначе вы быстро вспомните, где у вас поясница), чтобы полотенце и кувшин для ополаскивания были в удобном для вас месте. Удобство для вас — возможность быстро завершить купание в нужный момент.

Последний случай с кесарятами

Малышке М. 1 месяц, купается всегда с истерикой. Мама уже извелась: «Что не так?» Я ее расспросила, и мы нашли все «почему» этих страданий. Первое: ребенок всегда шел купаться голодным. Второе и третье: девочку всегда купали вверх лицом к яркой лампочке, а затем мама резко доставала из воды, что сопровождалось усилением плача до визга. Бог ты мой, до чего же мама была изумлена, что дочурка стала купаться без плача и крика, когда все «почему» были устранены! Я была рада другому: счастье, что у малышки не успело сформироваться стойкое отрицательное отношение к купанию. Мы вовремя справились!

Вопросы

Как ваши движения и голос могут помочь с малышом?

_____
_____
_____

Какие полезные нюансы вы узнали в отношении купания кесарят?

_____
_____
_____

Шаг пятый

Любое действие с малышом производится до тех пор, пока оно вызывает положительные эмоции.

Теперь самое важное, чтобы научиться не провоцировать истерики. Да, именно мы — взрослые — провоцируем их! Кое-кто со мной может не согласиться. Но что же, факты — вещь упрямая. И им — фактам — все равно: согласны мы с ними или нет!

Итак, в чем этот фокус? Как родитель может провоцировать истерику? Все просто: взрослый до победного что-то делает с малышом: «пока сильно не орет», «ничего страшного, поорет — перестанет», «надо ведь все равно это сделать хорошенько». И родитель «делает хорошенько» ДО ТОГО МОМЕНТА, ПОКА РЕБЕНОК НЕ НАЧНЕТ ИСТОШНО КРИЧАТЬ. Какой вывод делает ребенок? Правильно: «Пока я не раскричался как следует, эти взрослые от меня не отстали! В следующий раз лучше сразу буду орать, да погромче и попротивнее, чтобы сразу перестали свои штучки со мной делать!»

Ведь его столько раз уже куда-то несли, что-то с ним делали и это не всегда заканчивалось приятными ощущениями. Чаще всего это заканчивалось истерикой, после которой мама прекращала что-то делать. Урок усвоен: «надо истерить, без этого родители не прекращают своих действий, не понимают меня»!

Пример из жизни: Папа С. стрижет ногти сыночку. Малышу уже надоело, уже 5 ноготков постриг папа. Малыш захныкал. Папа игнорирует. Ребенок громче. Папа жестче фиксирует пальчики, весь мокрый уже, чтобы не поранить кожицу и постричь качественно (из категории «мужик сказал — мужик сделал»), а малышок уже кричит — заливается. С. весь взмок от напряжения, ребенок дошел до рева, мама водит нервные хороводы вокруг своих мужчин и все причитает, что еще больше накаляет обстановку. Это цена за десять подстриженных ноготков. Скажите, это стоит того? Возможно, да, если бы мы стригли ногти один раз в жизни. Но ведь это нужно делать довольно часто с детьми. Скажите, это оправданная цена стрижки ногтей? По-моему, слишком высокая плата, даже недопустимая. Ведь ребенок выработает негативное отношение и к стрижке ногтей, и к вашим другим действиям, если в принципе такой подход имеете. Ладно, с ногтями проще: их можно постричь во сне, если очень аккуратно. А как насчет всего остального? Все-таки необходимо сотрудничать с ребенком, чтобы уход за малышом приносил

радость вам и вашему малышку.

Итак, шаг 5-й: любое действие с малышом производится до тех пор, пока оно вызывает положительные эмоции; прекращать действия лишь при достижении истеричного плача — верный быстрый путь к формированию истероидных реакций с 1-х недель жизни.

Имейте в виду, что ребенок может просто устать. При первых признаках усталости малыша лучше завершите процедуру, не дожидаясь концерта.

Вы всегда можете вернутся к завершению ваших действий позже (подстричь ногти, например).

Вопросы

Как родитель может способствовать формированию истерик у ребенка?

_____
_____
_____

В какой момент родитель должен прекратить свои действия с младенцем (по возможности)? Почему?

_____
_____
_____

Шаг шестой

Про «не бойся, не больно, умница моя и молодец»

Вот дословно, что говорят родители своим месячным плачущим детям: «Ты моя умничка! Потерпи немножко, чуть-чуть осталось! Сейчас, сейчас, сейчас. Тебе больно чтоли? Ну тебе же не больно. Не бойся, не бойся! Ну ладно. Давай потерпим! Молодец, молодец». А вот 2-й вариант. Почти плачущая мама: «Ой, тебе больно, да? Он так плачет! Ему больно, доктор! У него опять живот болит! Он есть хочет! Устал, устал! Все, умница моя, молодец, молодец. Потерпи, потерпи… Все, все, все…» И по кругу все эти слова повторяются.

Не верите? Тогда приходите ко мне на работу, понаблюдайте вместе со мной за действиями родителей и их детьми! 80–90 % родителей допускают одни и те же ошибки в общении уже с 1-х недель жизни!

Порой я задаю вопрос: «Зачем вы говорите все эти слова?» Родители после таких вопросов замолкают, не зная, что ответить. Или: «Я же его успокаиваю! А как еще?», — выражая всем своим видом недовольство моим вопросом.

У меня нет идеи ранить ваши чувства. У меня есть идея и огромное желание донести до вас, что своими словами и действиями родитель очень часто способствует развитию истеричной личности. Учитывая, что с каждым годом число нервозно реагирующих детей только растет, я хочу изменить ситуацию, помочь вам — родителям и вашим детям!

Если кто-то не дочитал до этого места, а в сердцах уже забросил эту книжку подальше, то это говорит о том, что мои слова попали в точку, я нажала на больную мозоль: родитель испытал уже многое с ребенком, было уже много ошибок и поражений. Но есть очень хорошая новость: из этой ситуации есть выход! И эта книга — один из оптимальных путей!

Если вы все еще читаете, то вы с ребенком в более выгодной ситуации: вы на стадии подготовки к встрече со своим малышом (а это идеальный вариант для изучения этой книги и применения дальше в жизни) либо вы еще способны расти и совершенствоваться как родитель.

Частая ситуация: Мама с ребенком заходят ко мне в кабинет. На пеленальном столике снимает часть одежды с малыша, чтобы я могла поработать с ним. Без всяких слов предупреждения несет малыша ко мне. Также без слов или с традиционным «все, все, все» (в лучшем случае успокаивающее «ччччч») мама малыша начинает приговаривать «Не бойся, не бойся! Не больно!», чтобы я провела диагностику (моя вторая специальность — врач ультразвуковой диагностики). Если мама не выполняет шаги, которые мы описали ранее, то я говорю малышу: «Я тебя только поглажу, хорошо?» Это помогает в случае, если ребенок не начал проявлять недовольства происходящими событиями. Но если вошел в недовольство и характер крут (что нынче часто), то бесполезно предупреждать. Ведь его столько раз уже куда-то

несли, что-то с ним делали и не всегда это заканчивалось приятными ощущениями. Чаще всего это заканчивалось истерикой, после которой мама прекращала свои действия.

У дочки или сыночка формируется опыт: «Если предупреждают, что „не больно, не бойся“, значит точно что-то нехорошее могут сделать! Уже страшно и лучше покричать, может, передумают и не будут мне ничего делать? Меня хвалят „умница, молодец“, значит, когда я ору или плачу, то это, видимо, очень хорошо».

В 1–2 месяца от вышеназванных фраз детки пока не включаются в процесс бурной реакции: они в процессе накопления опыта. Накопленный негативный опыт ближе к 1 году уже немаленький. Так что во всей красе мы получаем громкий протест в отношении разных действий, особенно сопровождаемых фразами «не бойся, не больно», с ребенком в возрасте 9—14 месяцев.

Когда ко мне в кабинет заходит папа или мама и сразу говорит 2-3-летнему ребенку: «Не бойся, больно не будет», — то в 80 % случаев сразу раздается рев или плач от страха.

Итак, шаг 6-й: Фразы «не бойся, не больно» не говорить, иначе мы включаем страх и боль у ребенка! Если ребенок расплакался во время процедуры, то любая похвала типа «умница, молодец» неуместна.

В последующем она родит лишь неадекватные реакции на любые ваши слова в подобной ситуации.

И дело не в кризисе того или иного возраста, а неправильном подходе к воспитанию! Иначе я бы не имела счастья видеть и радоваться абсолютно адекватным уравновешенным счастливым деткам с 0 вплоть до 10-летнего возраста, причем с разными историями жизни и болезней.

Возможно, сейчас у кого-то книжка точно полетела в дальний угол комнаты. Причина все та же, что писала ранее: у вас есть не лучший опыт в воспитании детей. Но мы-то с вами знаем, что ситуация точно исправима, если действовать правильно и системно!

Вопросы

Как формируется негативная реакция у ребенка на фразы «не бойся, не больно»?

_____
_____
_____

Понаблюдайте, где часто используют эти фразы. Что вы заметили?

_____
_____
_____

Шаг седьмой

Этот шаг основан на глубочайшем понимании природы человеческих страданий.

Во время страданий малыша оказывайте помощь ребенку МОЛЧА.

Немного информации: в середине двадцатого века проводились тщательные длительные исследования одним крупнейшим американским ученым, исследователем в сфере разума, философом. В ходе этих исследований впервые было выявлено и доказано, что слова, произнесенные в момент боли, бессознательности или горя, в дальнейшем оказывают серьезное влияние на здоровье и поведение человека. Миллионы доказательств этому собраны по всему миру. Опираясь на эти многочисленные факты, во 2-й половине 20-го века в США вышел закон, запрещающий что-либо говорить врачам и другому медперсоналу во время операций (с целью сохранения душевного здоровья пациента).

Кажется невероятным, но это так!

Вы можете возразить: там операция, а тут обычная жизнь. Да, согласна. Вы можете шутить и говорить о чем угодно, когда малыш счастлив и доволен жизнью. Но когда малыш чем-либо расстроен, у него что-то болит или он устал, то во всех этих случаях очень ценно ваше молчаливое оказание помощи, забота без лишних слов.

Хотите узнать об этом больше, глубже, точнее? Пожалуйста. Вы всегда можете связаться с нашими специалистами (usmanovadoc@mail.ru).

В обычной жизни как это может пригодится вам? Например, вы затянули с купанием и малышок уже устал и расплакался в ванной. Что делать, когда голова намылена? Причитать во весь голос? Не вариант. «Все, все, все… Молодец, молодец»? — теперь мы с вами знаем, что тоже не вариант. Ведь все ваши слова, все сопровождающие звуки записываются в памяти у ребенка, а затем в похожих ситуациях начинают всплывать в памяти, а также начинают включаться все пережитые ощущения и эмоции. И это в двух словах о причине необъяснимых истерик и расстройств, а также о механизме психосоматических болезней.

Самое оптимальное, самое благоразумное что вы можете сделать, так это молча и с любовью завершить купание.

Итак, следующий ваш шаг: если малыш во время процедур все же расплакался, то завершайте все действия молча и с любовью в сердце.

Ваше мудрое безмолвие в минуты страданий малыша окупятся сполна позже! Ваш малыш реально будет менее подвержен необъяснимым истерикам и расстройствам, будет гораздо реже болеть. Это правда, если вы неуклонно будете сохранять молчание в моменты травм, высокой температуры, сильной боли и горя у человека. (Моя задача привлечь внимание к этому моменту, донести до вас важность этого. Полное понимание этой темы вы получите изучив первоисточник. Обращайтесь к нашим специалистам, если такое желание возникло.)

Надо сказать, что я прежде не уделяла внимания, что говорят мамы и сколько, когда их ребенок не в порядке. По мере накопления данных картина такая: у очень говорливых и тревожных мам ребенок уже в возрасте 4–6 месяцев начинает истерично плакать, как только слышит «успокаивающие» слова родной мамочки. Дальше больше: в непростой для ребенка ситуации сам голос матери или отца начинает вызывать волнение и тревогу еще больше. Насколько же непросто жить вместе родителям и детям в такой ситуации!!!

Такое положение дел многие относят к обычным реалиям жизни: «ребенок растет», «такова жизнь», «таков удел родителя, остается только терпеть». А как насчет уйти от привычного тяжелого процесса воспитания? Как насчет просто поменять подход к ребенку на более благоразумный, более простой и дарящий радость от совместного процесса роста как детей, так и

родителей?

Тогда начните с периода новорожденности применять все эти шаги на постоянной основе, и ваша жизнь как родителя будет гораздо более счастливой, не говоря уже о самом ребенке!!! Надо только применять!

Вопросы

Почему нужно оказывать помощь страдающему ребенку молча?

_____
_____
_____

Найдите цитату и заполните пропуски:

Ведь все ваши _____, все сопровождающие _____ записываются в _____ у ребенка, а затем в _____ _____ начинают всплывать в памяти, а также начинают _____ все _____ _____ и _____.

Шаг восьмой

Ну что? Если мы с вами все предыдущие шаги правильно сделали, то теперь вы с ребенком получаете полное наслаждение от вашего совместного действа: купаетесь, проводите массаж или гимнастику, собираетесь на прогулку, проводите утренний туалет, учитесь «высаживаться на горшок», просто общаетесь или гуляете дома или на улице. Теперь не борьба за минутку покоя, а наслаждение. Потому что у вас все под вашим контролем!!!

И тут вы говорите с малышом о том, о чем вы считаете нужным. Воля ваша.

Только между делом выполните еще 8-й шаг: хвалите вашего ребенка за то, что вы хотите в нем укрепить и усилить!

Как часто бывает (так уж сложилось, что эта книга родилась из-за множества ошибок мам, поэтому я об ошибках говорю,

чтобы вы их могли не повторять, а избегать), что ребенка начинают хвалить во время его плаксивого поведения в попытке поддержать дух малыша. Но это не помогает: проверено. Как также часто бывает, что еще совсем кроху мама уже называет «моя вредина», «моя истеричка», «он очень капризный», «ох уж любит поорать»… И это только усиливается со временем. А знаете почему?

То, на чем мы делаем акцент, обретает силу!

Поэтому, если мама желает, чтобы малыш и дальше также спокойно вел себя при обработке складочек на теле, то она его обязательно похвалит за это во время утренней обработки. Если папа хочет, чтобы малыш также активно и бодро купался в ванной, то он во время этих действий и будет хвалить своего маленького атлета!

Если мама и дальше хочет успешно кормить грудью, она непременно похвалит свое чадо во время старательного сосания груди. Одно-два слова к месту и с чувством, и у вашего ребенка вырастают уверенность в себе и знание, что он точно делает как надо, как желательно. Иначе откуда ему знать? Ведь чаще всего, когда все хорошо, мы просто молча колдуем с малышом.

Здесь для вас пример одной чудесной пары О., у которой родилась недоношенная дочь. У этой малышки по всем параметрам могла быть целая масса проблем со здоровьем и с психоэмоциональным развитием. Но абсолютно правильный подход к ребенку, в том числе соблюдение большинства этих шагов привели к тому, что эта маленькая принцесса давно по развитию опережает сверстников, растет счастливой уверенной в себе здоровой девочкой. Оглядываясь назад, вспоминаю, что в 1-е месяцы каждый грамм прибавки в весе давался непросто, что папа с мамой каждый старательный прием молочка хвалили, каждый шаг вперед отмечали, при этом не возводя ребенка в ранг существа, которому поклонялись. Все очень гармонично и мудро. Так сказать, эта история со счастливым продолжением!

Вопросы

Каким вы хотите вырастить своего ребенка?

_____

_____

_____

Опишите, как соблюдение этого шага поможет вам вырастить такого ребенка.

Шаг девятый

Общаемся!

Ну вот, казалось бы все сделали, предусмотрели, везде, где можно, «соломку подстелили», теперь можно просто молча засунуть в ванну и помыть или просто молча провести утренний туалет. Нееееет, не тут-то было!

Как говорят некоторые папы (мамы на это реже жалуются), мы говорим так, что к вечеру язык уже на плече!

Возможно, у них реально перебор с количеством разговоров с малышом. Но много слов еще не значит, что люди на самом деле общаются!

И без настоящего общения точно не обойтись!

С 2-недельного возраста (плюс-минус неделя) ребенок начинает с интересом смотреть по сторонам, ловит взглядом людей, изучает их и реагирует достаточно многообразно.

Присмотритесь и тогда увидите эту палитру реакций. Для вас это знак, что ребенок выходит из так называемого родового стресса и что теперь можно с ним больше общаться.

Тем лучше развивается ваш малыш, тем комфортнее он ощущает себя с вами, родителями, чем лучше и правильнее вы общаетесь с вашим ребенком! «Лучше и правильнее общаться» не

означает больше. «Лучше и правильнее общаться» означает, что родитель в своем общении следует законам общения. Законы общения создала сама жизнь! И нарушать эти неписаные законы общения — значит общаться так, что это не принесет радости ни вам, ни ребенку. Причем у новорожденного с общением точно все в порядке — это же законы жизни, с этим каждый рождается; а у взрослых «жизненный опыт — сын ошибок трудных», потому именно родитель направо и налево нарушает законы общения. Ребенок с рождения ощущает, когда что-то не так в общении с ним и сразу дает знать об этом!

Сомневаетесь в этом? Свои 23-летние наблюдения я вам в этой маленькой книжице точно не передам: это нереально. Есть более простой выход: давайте вместе посмотрим на ежедневные картины жизни семей с новорожденными детками!

Маленькие зарисовки:

мама в другом конце дома и не слышит, что малыш расплакался, и расстройство ребенка нарастает;

мама делает вид, что не слышит ребенка, ведь у нее много дел и «его кормить еще рано, пусть полежит, ничего не случится»;

мама не понимает почему ребенок кричит или нервничает, поэтому начинает предлагать все подряд по принципу «что-нибудь да сработает» (и тут уж как повезет!), ребенок будет все сильнее плакать, если его желание остается неудовлетворенным;

ребенок начинает плакать уже по-другому, если он расстроен из-за непонимания взрослых;

мама или папа услышали малышка, даже поняли его, но им в голову не приходит ответить маленькому человеку; Или родитель отвечает, что позже будем кушать и т. д., хотя на 1-ом месяце жизни ваши слова должны сопровождаться действиями сразу: в 1-е недели жизни плач ребенка говорит о безотлагательности просьбы.

В дальнейшем формируются истерики у малыша, если очень часто возникали подобные ситуации, читай «часто нарушались законы общения»!

В этих маленьких зарисовках почти все ошибки общения с новорожденным ребенком.

Так в чем заключены законы общения?

Общение — это передача чего-либо (идеи, письма, слов в виде звуков, предметов) от одного общающегося к другому через расстояние.

Чтобы общение состоялось, нужно как минимум двое (2 человека, 2 группы и т. д.).

Например, новорожденный мальчик хочет есть. И он свое желание — свою идею «хорошо бы сейчас пососать титю» — передает маме движениями губ, языка. Если до мамы идея «не долетела», то ребенок голосом старается донести, чтобы через расстояние точно дошла идея ребенка до мамы!

Чтобы общение состоялось, должны быть еще и такие компоненты: намерение донести идею, внимание принимающей стороны, точное понимание передаваемого сообщения, ответ принимающей стороны.

Вернемся к нашему голодному мальчику и маме: у него точно есть огромное желание — намерение — сделать известным для мамы факт, что он проголодался; адекватная мама всегда прислушивается и наблюдает за ребенком — с вниманием относится к сыночку; мама, которая точно знает язык новорожденного и очень хорошо наблюдает — точно поймет своего ребенка и сразу даст ответ — предложит грудь. Когда все идет по законам общения безупречно, тогда нет никаких сложностей с малышом. Только успевай решать поступающий очередной запрос! Жизнь создает все гениальное просто!

У кого возникла такая мысль: «Да всем это все известно! И что тут говорить»? Тогда почему почти в каждой семье с новорожденным ребенком одни и те же трудности, частые бессонные ночи, нередки истерики?

И почему те редкие счастливчики, кто знает и применяет эти законы общения с детьми и в жизни вообще, не имеют

сложностей в общении во все последующие времена? А это очень дорогого стоит…

Итак, наш очередной шаг в действиях с малышком общаемся!!! По сути это база нашего счастливого родительства, основа основ счастливого будущего ваших сыновей и дочерей. Если вы из всей книги возьмете на вооружение только эту главу, я буду считать, что миссия этой книги выполнена на 50 %.

Хотите узнать об этом больше? Вас не удовлетворяет скудность изложения, а тема зацепила?

Кто открыл и описал эти законы общения? Можно ли восстановить эти способности к общению, если они врожденные? Как и где это можно сделать? Если вы хотите получить полные ответы на эти вопросы, вы можете связаться с нашими специалистами usmanovadoc@mail.ru.

У кого возникло желание научиться понимать новорожденного малыша с 1-х секунд и познать все тонкости правильного ухода за малышом? Вы можете пройти полное обучение по нашим программам (свяжитесь с нашими специалистами usmanovadoc@mail.ru).

Вопросы

Опишите своими словами, что такое общение.

_____
_____
_____

С помощью чего может общаться с нами новорожденный ребенок?

_____
_____
_____

Приведите пример, когда вы наблюдали неправильное общение с новорожденным ребенком.

_____
_____
_____

Приведите несколько примеров, когда общение с ребенком было правильным.

_____
_____

Шаг десятый

Шаг 10: Самое неприятное в процедуре оставляем на конец и предупреждаем, что будет немного неприятно (если это так) и делаем это ловко-быстро, не растягивая.

Допустим, вы видите, что в носу у малыша есть корочки, которые нужно достать. При прочищении носовых ходов любой более-менее здоровый новорожденный ребенок будет возмущаться. Зная это, будет неразумным заниматься чисткой носа в начале утренней обработки. Ведь так вы испортите настроение малышу на весь утренний туалет.

Самое разумное — это сделать в самом конце утренних процедур. Заранее подготовьте 2–4 турундочки — плотные жгутики из ваты— и сделайте прочищение носовых ходов по возможности как можно быстрее.

Будет еще хуже, если вы без предупреждения сделаете малышу что-то неприятное: доверие к вам будет подорвано. Из своего личного опыта — я дочери всегда говорила как есть: «Будет неприятно, будет ощущение, как будто комарик укусил» и т. д. по ситуации. И мой ребенок с доверием относился к моим действиям.

«Как?», «что?», «когда?», а также все остальные вопросы по уходу за новорожденным ребенком мы освещаем в наших обучающих программах, где все предельно ясно показываем и

объясняем.

Вопросы

Когда мы делаем самую неприятную часть процедур с ребенком? Почему?

_____
_____
_____

Шаг одиннадцатый

Внимание, отвлекающий маневр!

Используйте свой голос как лучшего помощника.

Вот вы видите, что вашему ребенку вот-вот надоест лежать на животике или ему уже вот-вот наскучит массаж животика, а вы только начали эти нужные процедуры. Что делать?

На погремушку он еще не реагирует, к примеру. И 3-й руки нет, если обе заняты массажем.

С самых первых дней жизни ребенка ваш голос — это ваш лучший помощник в улаживании каждой ситуации. (Но при этом помним, когда молчание — золото!!! Об этом в шаге 7 мы с вами говорили.)

Если ребенку вот-вот надоест ваша процедура, то он может начать выражать нежелание: «Не хочу больше лежать на животике! Надоело!» Он это будет выражать недовольным кряхтением, чуть позже — характерным для недовольства плачем.

Маме надо успеть своим голосом внести разнообразие в «неприятное лежание на животе»: мама гладит по головке и ласково говорит что-то своей детке. Можно малышу поведать планы на день, рассказать дочке-сыночку какой он славный, похвалить его за дело, рассказать стишок, спеть песенку в тему. Да-да, начинайте учить стихи! По опыту могу сказать, что те мамы, которые практикуют частое чтение стихов по памяти своим крохам, почти всегда заговаривают деток на любой процедуре: и дома, и у врача.

Только есть один момент очень и очень важный! Все ваши слова не должны быть на автомате! Ребенок это сразу почувствует и потому такое стихочтение и т. п. не поможет отвлечь малышка.

Если все же чуть включаются недовольные нотки, то поиграйте голосом, посмотрите на отклик ребенка. Посмотрите, какие звуки находят наибольший отклик и развейте данное направление. Есть такие находчивые папы, которые такие необычные трели выводят своим голосом, что под шумок мама умудряется сделать все, что нужно, так сказать, «без шума и пыли». Кто-то имитирует животных, кто-то птичек, кто-то просто интересно озвучивает какой-либо звук. Не стесняйтесь, поиграйте своим голосом, это окупит себя сполна: вам будет веселее точно, малыш отвлечется и вы с легкостью доделаете, что вам было нужно.

Хорошо. Это что касается первых месяцев жизни в отношении отвлечения. По мере роста малыша вы будете увеличивать ваш отвлекающе-развлекающий арсенал: погремушки с разным звучанием (не трясем всеми сразу; сначала одну, затем другую с другим звучанием и т. д.), шуршащие игрушки, яркие игрушки, музыкальные игрушки и книжки, игрушки с разными элементами и из разных материалов (для деток чуть старше).

Продолжаем использовать стишки, шутки-прибаутки, дальше пошли короткие сказочки. Вы не представляете, как они помогают, если вы с раннего возраста деткам их озвучиваете.

Вспоминается пример: Ребенку почти год. Только он начинает крутиться у меня на процедуре, мама начинает читать ему сказку «Про курочку Рябу». Мама эту сказку сократила до 4–5 предложений, рассказала ее раз 10, а на ребенка она действовала просто магически: он лежал и слушал.

Если вы заметили, я ни разу не упомянула здесь телефон! Тот родитель, который сознательно подходит к взращиванию своего ребенка, не будет находить для себя замены в виде гаджетов. Да, гаджеты развлекут, это точно! И будет тихо, ваши уши и язык отдохнут эти минуты. Но незаметно и быстро возникнет зависимость ребенка от гаджетов, что является уже в 1-3-годовалом возрасте огромной проблемой.

«В чем проблема?», — спросите вы. Неврологи, офтальмологи и психологи задыхаются от работы с последствиями этой зависимости. Но если бы работа этих специалистов в полной мере решала вопрос! Эту проблему в корне решит только четкое понимание отца и матери, что телефон и другой гаджет не должен быть использован для отвлечения ребенка. Для этого у ребенка есть родители! И все развивающие штучки, что предлагают вам телефоны, гораздо полезнее и лучше звучат из ваших уст, а не с подачи мультяшных героев.

Если получилось назидательно, то не взыщите. Очень уж бьет в глаза огромное количество родителей, использующих телефоны. Мои коллеги на работе также в тихом ужасе от такого подхода с виду очень заботливых родителей. И мне правда страшно за будущее этих детей и их родителей!

По мере роста ребенка что еще мы можем внести в наши резервы отвлечения? Правильно, ИГРЫ!

Только порекомендую вам не превращать в игру сидение на горшке (тут лучше без отвлечений). Иначе игра случится, а у ребенка с горшком будут разного рода ненужные ситуации: в дальнейшем удержание на горшке вызовет нежелание садиться на него, малыш может перехотеть писать-какать из-за игры, «понравилась игра — сижу дальше и играю». И поход на горшок в следующий раз будет для вас непредсказуем.

Вы можете в форме игры сделать массаж и гимнастику,

вместе с игрушками искупаться. Под известный стишок «умывашку» сначала умыть куклу, а затем умыть самого ребенка. Вы можете, включив свою фантазию, в форме игры сделать любое действие с ребенком, которое ему не очень нравится, либо кажется скучным (кто-то не любит одеваться, кто-то чистить первые зубки, кто-то не желает собирать игрушки).

Здесь вспомнился один великолепный шутливый ролик. Расскажу о его содержании, что будет ответом на ваш вполне законный вопрос в этом месте: «Боже, неужели я должна одномоментно столько всего делать, просчитывать, иметь в виду, предвосхищать и при этом еще мне может быть весело?!»

Итак, содержание ролика. По скайпу идет найм персонала. На экране крупным планом показывают потенциального работника, в углу маленьким планом — потенциального работодателя. «Работодатель» перечисляет требования: «У вас должны быть хорошие физическая и психическая выносливость, высокие коммуникативные способности. Хорошие знания и навыки в кулинарии, медицине, экономике. Способности обходиться без сна. Работать в любой позе. Можно поесть только тогда, когда поел ваш партнер. Работа круглосуточная. Круглый год. Много-много-много лет подряд. Без выходных и праздников. Но общение с партнером дает вам колоссальное количество положительных эмоций!» На вопросы потенциальных работников о личной жизни и зарплате «работодатель» ответил, что личной жизни у них на этой работе нет и за эту работу они не получают ни копейки! И после паузы добавил: «Миллиарды людей на планете работают на этой работе. И эта работа — МАМА!!!» Те единицы, что остались в эфире до конца интервью по найму, расплылись в улыбках. И по их лицам было видно, что они по-новому увидели своих мам, по-новому взглянули на самую важную профессию в жизни женщины — быть МАМОЙ!

Так что, дорогие мамы и папы, у вас лучшие профессии на Земле в отношении наших детей!!!

Вопросы

Какую роль играет голос матери в отвлечении ребенка?

_____

_____

_____

Для отвлечения ребенка какие варианты лучше всего использовать?

_____
_____
_____

Опишите все плюсы и минусы применения гаджетов при воспитании детей. И примите в связи с этим оптимальное решение для своей семьи.

_____
_____
_____

Шаг двенадцатый

Ну вот, мы с вами искупали-умыли-покормили нашу кроху.

Пришло время поставить точку. Это как любимый десерт в конце обеда, фейерверк в конце удавшегося праздника, что может усилить приятные воспоминания о том, что произошло.

Шаг 12-й: Сразу после процедуры при его адекватном поведении поощрите малыша тем, что его точно порадует: погладьте, приложите к груди, ласково напойте или поговорите, поиграйте, побалуйтесь с ним (смотрим по возрасту).

Здесь слова не нужны, на мой взгляд! Без них все ясно. Только обращу ваше внимание на один момент: очень часто мамы чуть что предлагают грудь. И у ребенка именно еда в дальнейшем может ассоциироваться с удовольствием, успокоением, спокойствием, наличием защиты и т. д. Поэтому если ваш ребенок сыт, то предлагайте ему что-либо другое для поощрения: детям очень нравятся ваш голос, ваши поглаживания, пребывание на ваших руках, полежать на животе у папы. Вы найдете много разных вариантов, если попросту понаблюдаете за своим ребенком!

Это последняя жемчужина, которую я вам дарю в этой книге!

Вопросы

Понаблюдайте за своим ребенком: что для него будет поощрением?

_____
_____
_____

Послесловие

Оглянитесь вокруг, будущий или состоявшийся родитель, няня, студент и просто неравнодушный человек. Посмотрите, как воспитывают детей с рождения! И это может показаться нормой жизни. Но не могут быть нормой жизни капризные дети и уставшие от детей родители.

У вас теперь есть эффективное руководство, как растить детей без капризов и истерик, растить наше будущее более счастливым и душевно здоровым!

Я искренне надеюсь, что вы воспользуетесь им в полной мере.

Гузель Усманова.

2017 год.